

Original Reserach**Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum**Irmawati. S¹, Rosdiana Rosdiana²^{1,2} Kebidanan, Universitas Mega Rezky

Artikel info	Abstract
Artikel history: Received 2021-11-20 Accepted 2022-01-28 Published 2022-06-01	Pendahuluan; ASI merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi. Aliran produksi ASI ibu dapat dilihat dari dua indikator yaitu ibu dan bayi. Agar aliran produksi ASI ibu dapat mengkonsumsi kacang-kacangan, salah satunya kacang hijau. Tujuan; mengetahui pengaruh asupan sari kacang hijau terhadap aliran produksi ASI pada ibu nifas. Metode; penelitian yang digunakan adalah Quasi Experimental Design dengan Nonequivalent Control Group Design. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden dengan menggunakan Purposive Sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kacang hijau kepada responden dan kemudian mengamati aliran produksi ASI dalam 1 minggu asupan. Analisis data menggunakan Uji Chi Square. Hasil; menunjukkan bahwa memberikan jus kacang hijau 15 (50%), tidak memberikan jus kacang hijau 15 (50%) dan menunjukkan lancarnya produksi ASI (60%) seadngkan produksi susu sapi tidak lancer (40%). Hasil analisis dengan nilai $p=0,009$. Kesimpulan; bahwa ada pengaruh asupan sari kacang hijau terhadap aliran produksi ASI pada ibu nifas. Oleh karena itu, disarankan kepada ibu nifas ibu untuk mengkonsumsi kacang hijau khususnya sari kacang hijau karena semakin sering ibu nifas mengkonsumsi sari kacang hijau semakin banyakcepat produksinya.
Keywords: kelancaran produksi ASI; Sari kacang hijau; post partum mom;	Introduction; Breast milk is the main source of nutrition for babies. The flow of mother's milk production can be seen from two indicators, namely mother and baby. So that the flow of mother's milk production can consume nuts, one of which is green beans. Purpose; determine the effect of intake of mung bean juice on the flow of milk production in postpartum mothers. Method; The research used is Quasi-Experimental Design with Nonequivalent Control Group Design. The number of samples in this study was 30 respondents using purposive sampling. The data collection technique was carried out by giving green beans to the respondents and then observing the flow of milk production within 1 week of intake. Data analysis using Chi-Square Test. Results; showed that giving mung bean juice 15 (50%), did not give mung bean juice 15 (50%) and showed smooth milk production (60%) while cow's milk production was not smooth (40%). The results of the analysis with a value of $p = 0.009$. Conclusion; that there is an effect of intake of mung bean juice on the flow of milk production in postpartum mothers. Therefore, it is recommended for postpartum mothers to consume green beans, especially mung bean juice, because the more often postpartum mothers consume mung bean juice, the faster the production.
Corresponding author	: Irmawati. S
Email	: chimma.adiban2@gmail.com



Pendahuluan

Indonesia saat ini masih memiliki permasalahan kesehatan yang kompleks. Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan indikator status kesehatan yang peka dalam menerangkan derajat kesehatan masyarakat. Satu di antara masalah kesehatan utama di Indonesia adalah angka kematian bayi yang masih tertinggi dari pada Negara-negara ASEAN lainnya. Proporsi kematian balita karena infeksi saluran nafas dan diare sebesar 22,8% dan 13,2 % yang dapat di cegah, pencegahan di lakukan antara lain dengan pemberian ASI secara benar, termasuk inisiasi pemberian ASI 30 menit pertama setelah lahir dengan tujuan mempertahankan kadar hormon prolaktin dalam darah ibu yang tetap mempertahankan produksi ASI (Tonasih, 2019). Ibu yang segera kontak dan menyusui mempunyai potensi 50% lebih lama waktu menyusunya dan lebih sedikit bayi yang terkena penyakit infeksi sehingga dapat menurunkan Angka Kematian Bayi (AKB) (Amalia & Yovsyah, 2009). ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktose dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi. Factor-faktor yang mempengaruhi komposisi air susu ibu adalah stadium laktasi, ras, keadaan nutrisi dan diit ibu. Air susu ibu menurut stadium laktasi adalah kolostrum, air susu transisi/peralihan dan air susu matur (Wulandari & Jannah, 2015). Kacang hijau (*phaseolus radiates*) yang juga biasa disebut mungbean merupakan tanaman yang dapat tumbuh hampir disemua tempat di Indonesia. Berbagai jenis makanan (olahan) asal kacang hijau seperti bubur kacang hijau, minuman kacang hijau, kue tradisional, dan kecambah kacang hijau telah lama dikenal oleh masyarakat Indonesia. Dalam 100 gram kacang hijau mengandung 124 mg kalsium dan 326 mg fosfor, bermanfaat untuk memperkuat kerangka tulang. Serta 19,7-24,2 % protein dan 5,9-7,8 % besi dapat menghasilkan ASI dalam jumlah yang maksimal. Menurut WHO dan UNICEF (2019) laporan anak dunia 2018 yaitu dari 136,7 juta bayi lahir diseluruh dunia dan hanya 32,6% dari mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama. Sedangkan di Negara industri, bayi yang tidak diberi ASI eksklusif lebih besar meninggal dari pada bayi yang diberi ASI eksklusif. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dihubungkan dengan penurunan kasus diare (53,0%) dan ISPA (27,0) (Astutik, 2014)

Berdasarkan data dari Puskesmas Batua tiga tahun terakhir. Pada tahun 2019 terdapat jumlah ibu post partum sebanyak 689 orang, pada tahun 2020 terdapat jumlah ibu post partum sebanyak 578 orang, dan pada tahun 2021 terdapat jumlah ibu post partum sebanyak 501 orang. Mengingat banyak terjadi perubahan perilaku dalam masyarakat khususnya ibu-ibu yang cenderung menolak menyusui bayinya sendiri terutama pada ibu-ibu yang bekerja dengan alasan air susunya hanya sedikit atau tidak keluar sama skali, keadaan ini memberikan dampak negatif terhadap status kesehatan, gizi, serta tingkat kecerdasan anak (Wahyuni, 2018)). Upaya yang dilakukan tenaga kesehatan agar ibu mendapatkan pengetahuan tentang cara yang tepat untuk dapat memperlancar pengeluaran ASI. Yaitu salah satunya dengan mengkonsumsi sari kacang hijau yang dapat membantu untuk proses pengeluaran ASI. (Sri Wardini, 2015). Berdasarkan permasalahan tersebut maka tujuan penelitian yang akan dicapai yaitu untuk mengetahui “Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum 2020“.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasi Experimental Design* yaitu penelitian yang di lakukan dengan memberikan percobaan atau perlakuan. Perlakuan yang di berikan pada responden agar usaha modifikasi yang di lakukan secara dan terkontrol untuk menentukan peristiwa atau kejadian terhadap perubahan yang akan terjadi akibat dari peristiwa tersebut, yaitu dengan mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum. Penelitian ini menggunakan rancangan *Nonequivalent Control Group Design* yang artinya terdapat dua kelompok yang di gunakan untuk penelitian, yaitu kelompok eksperimen (yang di beri perlakuan) dan kelompok kontrol (yang tidak di beri perlakuan), dan tidak di pilih secara random. Penentuan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu

menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu dengan menentukan kriteria eklusi dan inklusi. Pengumpulan data pada penelitian ini data yang di gunakan adalah data primer. Dalam penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu Nifas dengan kelancaran produksi ASI, analisis yang digunakan uji Chi Square dengan nilai taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Bila H_a di terima dan H_o di tolak apabila x^2 hitung $\geq x^2$ tabel ($p \leq \alpha 0,05$) maka ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum. Bila H_o di terima dan H_a di tolak apabila x^2 hitung $< x^2$ tabel ($p > \alpha 0,05$) maka tidak ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum. Instrument penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara tidak terstruktur.

Hasil Dan Pembahasan

Tabel1

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	Frekuensi	Presentase (%)
20-25	14	46,7
26-30	13	43,3
31- 35	3	10
Total	30	100
Paritas	Frekuensi	Presentase (%)
Primipara	18	60
Multipara	12	40
Total	30	100
Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SD	12	40
SMP	7	23,3
SMA	8	26,7
S1	3	10
Total	30	100
Pemberian Sari Kacang Hijau	Frekuensi	Presentase (%)
Diberi	15	50
Tidak diberi	15	50
Total	30	100
Kelancaran Produksi ASI	Frekuensi	Presentase (%)
Lancar	18	60
Tidak lancar	12	40
Total	30	100

Sumber: Data Primer 2020

Tabel2
Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum

Pemberian sari kacang hijau	Kelancaran Produksi ASI				Total		$\alpha = 0,05$ $p = 0,009$
	Lancar		Tidak Lancar		n	%	
	N	%	n	%			
Diberi	13	86,7	2	13,3	15	100	
Tidak diberi	5	33,3	10	66,7	15	100	
Total	18	60	12	40	30	100	

Sumber: Data Primer 2020

Dari [Tabel1](#) bahwa dari 30 jumlah responden, jumlah paling banyak pada umur 20-25 tahun yaitu sebanyak 14 responden (46,7%), sementara jumlah yang paling sedikit pada umur 31-35 tahun yaitu sebanyak 3 responden (10%). Pada paritas dari 30 jumlah responden, jumlah paling banyak yaitu responden primipara sebanyak 18 responden (60%), sementara jumlah yang paling sedikit yaitu responden multipara sebanyak 12 responden (40%). jumlah paling banyak pada tingkat pendidikan yaitu SD sebanyak 12 responden (40%), sementara jumlah yang paling sedikit pada tingkat pendidikan S1 sebanyak 3 responden (10%). Dari 30 jumlah responden, terdiri dari 15 responden (50%) yang di berikan sari kacang hijau dan 15 responden (50%) yang tidak di berikan sari kacang hijau. semantara yang memiliki produksi asi dari 30 responden sebanyak 18 responden (60%) yang memiliki produksi ASI lancar dan sebanyak 12 responden (40%) yang memiliki produksi ASI tidak lancar.

[Tabel2](#) bahwa distribusi pemberian sari kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum terdiri dari 15 responden yang diberikan sari kacang hijau terdapat 13 responden (86,7%) yang produksi ASI nya lancar dan terdapat 2 responden (13,3%) yang produksi ASI nya tidak lancar, sedangkan dari 15 responden yang tidak diberikan sari kacang hijau terdapat 5 responden (33,3%) yang produksi ASI nya lancar dan terdapat 10 responden (66,7%) yang produksi ASI nya tidak lancar. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil analisa univariat bahwa dari 30 jumlah responden, di beri sari kacang hijau sebanyak 15 responden (50%), tidak di beri sari kacang hijau sebanyak 15 responden (50%), produksi ASI lancar sebanyak 18 responden (60%), produksi ASI tidak lancar sebanyak 12 responden (40%). Hasil analisa bivariat pada spss dengan menggunakan *chi-square* menunjukkan nilai $p = 0,009$ yang berarti ada Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang di lakukan peneliti mengenai pemberian sari kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum maka hasil yang di peroleh peneliti yaitu ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ([Ambarwati, 2012](#)) di BPM Yuni Widaryanti, Amd.Keb Sumbermulyo Jogoroto Jombang menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas dengan kelancaran produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti, Amd.Keb Sumbermulyo Jogoroto Jombang. Penelitian lain yang sesuai dengan hasil penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan ([Hardiani, 2017](#)) di Wilayah Desa Bakalan Malang menunjukkan bahwa pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas sangat

berdampak besar bagi kelancaran produksi ASI. Kemudian dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti, masih diperoleh 13,3% dengan paritas primipara yang memiliki produksi ASI tidak lancar (Khasanah, 2011) Sesuai fakta di lapangan yang peneliti dapatkan penyebab produksi ASI tidak lancar walaupun sudah diberikan sari kacang hijau selain ibu post partum merupakan paritas primipara yang mempunyai arti ibu belum mengalami masa menyusui sebelumnya, hal ini di dukung oleh faktor lain seperti ibu juga tidak menyusui bayi nya secara on demand, ibu juga mengatakan ini pertama kalinya memiliki seorang bayi sehingga ibu kurang mahir untuk melakukan teknik menyusui dengan baik dan benar, selain itu ibu mengatakan tidak bisa membagi waktu karena harus mengurus pekerjaan rumah sehingga ibu menyusui bayinya ketika bayi menangis saja (Kamariyah, 2018). Strategi untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat adalah dengan memberikan pemahaman, pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat (Suprpto & Arda, 2021).

Penjelasan tersebut sejalan dengan pendapat yang mengatakan bahwa salah satu penyebab kenapa ASI tidak bisa keluar dengan maksimal selain dari faktor nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu adalah faktor berapa kali ibu tersebut sudah pernah menyusui. biasanya ibu yang primi lebih sering mendapati kesulitan tentang pengeluaran ASI yang tidak bisa maksimal (Susilowati, 2017). Penelitian lain menyebutkan ada pengaruh kelancaran produksi ASI (Ritonga et al., 2019). Ibu memiliki peran penting dalam tumbuh kembang bayi dan balita, terutama pengetahuan ibu berpengaruh terhadap pola pikir dan tingkat kepedulian untuk memberikan asupan makanan yang tepat bagi anaknya (Aprillia et al., 2020). Faktor kesehatan dan fasilitas kesehatan, persepsi yang buruk tentang menyusui, sosiodemografi, pengetahuan tentang menyusui, sosial budaya, dan lingkungan (Asnidawati & Ramdhan, 2021).

Walaupun secara signifikan hasil penelitian ini berpengaruh antara pemberian sari kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum namun masih ditemukan pula di lapangan yang peneliti dapatkan penyebab produksi ASI lancar walaupun tidak di berikan sari kacang hijau selain ibu post partum merupakan paritas multipara yang mempunyai arti ibu sudah mengalami masa menyusui sebelumnya, hal ini didukung oleh faktor lain seperti ibu juga memahami pemberian ASI secara on demand, ibu juga banyak mendapatkan saran dari teman-teman maupun petugas kesehatan tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif (Rizki, 2013)) ibu juga merasa senang dengan kelahiran bayinya sehingga ibu tidak mengalami stres, karena ini bukan pertama kalinya ibu memiliki seorang bayi jadi ibu sudah mengetahui teknik menyusui yang baik dan benar, selain itu ibu juga mengonsumsi makanan dengan jumlah kalori yang sesuai sehingga membantu terjadinya kelancaran produksi ASI (Trisnawati, 2015). Bahwa kontrol epigenetik perkembangan payudara normal dan menyimpang, dan khususnya kinerja laktasi (Alsaweed et al., 2015). Pembuat kebijakan dan penyedia layanan kesehatan harus mendorong perempuan dengan tingkat pemanfaatan layanan kesehatan ibu yang secara tradisional rendah untuk mengakses layanan (Withers et al., 2018). Ada berbagai cara untuk menyampaikan informasi tentang makanan pendamping ASI, diantaranya melalui pemberian pendidikan kesehatan dengan konseling (Ariestantia & Utami, 2020).

Simpulan Dan Saran

Bahwa terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum. Mengonsumsi demikian kacang-kacangan salah satunya yaitu sari kacang hijau sangat membantu dalam proses kelancaran produksi ASI dan sangat penting untuk dikonsumsi oleh ibu post partum. Oleh karena itu, disarankan kepada ibu post partum agar mengetahui manfaat yang terkandung dalam sari kacang hijau. Hendaknya selalu memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya ibu untuk mengonsumsi makanan-makanan yang dapat memperlancar produksi ASI salah satunya yaitu dengan mengonsumsi sari kacang hijau, karena ASI sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Daftar Rujukan

- Alsaweed, M., Hartmann, P., Geddes, D., & Kakulas, F. (2015). MicroRNAs in Breastmilk and the Lactating Breast: Potential Immunoprotectors and Developmental Regulators for the Infant and the Mother. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(11), 13981–14020. <https://doi.org/10.3390/ijerph121113981>
- Amalia, L., & Yovsyah, Y. (2009). Pemberian ASI Segera pada Bayi Baru Lahir. *Kesmas: National Public Health Journal*, 3(4), 171. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v3i4.220>
- Ambarwati, W. (2012). Asuhan Kebidanan Nifas.
- Aprillia, Y. T., Mawarni, E. S., & Agustina, S. (2020). Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 865–872. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.427>
- Ariestantia, D., & Utami, P. B. (2020). Whatsapp Sebagai Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Mp-Asi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 983–987. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.436>
- Asnidawati, A., & Ramdhan, S. (2021). Hambatan Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 156–162. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.548>
- Astutik, R. Y. (2014). Payudara dan Laktasi. In Salemba Medika.
- Hardiani, R. S. (2017). Status Paritas Dan Pekerjaan Ibu Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan. *NurseLine Journal*, 2(1), 44–51.
- Kamariyah, N. (2018). Kondisi Psikologi Mempengaruhi Produksi Asi Ibu Menyusui Di Bps Aski Pakis Sido Kumpul Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 7(1). <https://doi.org/10.33086/jhs.v7i1.483>
- Khasanah, N. (2011). ASI dan Susu Formula, Ya?
- Ritonga, N. J., Mulyani, E. D., Anuhgera, D. E., Damayanti, D., Sitorus, R., & Siregar, W. W. (2019). Sari kacang hijau sebagai alternatif meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 2(1), 89–94.
- Rizki, N. (2013). ASI dan Panduan Menyusui. Yogyakarta.
- Sri Wardini. (2015). Pengaruh Yoghurt Kurmasebagai Pelancar Air Susu Ibu. Laporan Penelitian, 1–5.
- Suprpto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(2), 77–87. <https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol1.Iss2.957>
- Susilowati, D. A. (2017). Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil TM III Dengan Anemia Terhadap Kadar Hemoglobin Di BPM Tri Rahayu Setyaningsih Cangkringan Slema Yogyakarta. In Universitas 'Aisyah Yogyakarta (Vol. 1).
- Tonasih, V. M. (2019). Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: k-media.
- Trisnawati, Y. (2015). Analisis Kesehatan Reproduksi Wanita Ditinjau dari Riwayat Kesehatan Reproduksi Terhadap Infertilitas di RS Margono Soekardjo Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 168–175.
- Wahyuni, E. D. (2018). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Komprehensif. In Bahan Ajar Kebidanan Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui.
- Withers, M., Kharazmi, N., & Lim, E. (2018). Traditional beliefs and practices in pregnancy, childbirth and postpartum: A review of the evidence from Asian countries. *Midwifery*, 56, 158–170. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.10.019>
- Wulandari, D. T., & Jannah, S. R. (2015). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Nifas Dengan Kelancaran Produksi ASI. *Jurnal Edu Health*, 5(2), 94–101.